

6월 - 영양 식생활 교육자료

“식품구성자전거”란?

매일 신선한채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 **균형있게 섭취**하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 **건강체중을 유지**할 수 있다는 것을 표현



식품구성자전거 6가지 식품군



식품군별 영양소와 우리 몸에서 하는 일

곡류 (탄수화물)		<ul style="list-style-type: none"> 힘이 불끈! - 활동에 필요한 힘을 내게 해요. 우리가 가장 많이 섭취하는 주식입니다. ✓ 많이 먹으면 비만이 될 수 있어요.
고기·생선·달걀·콩류 (단백질)		<ul style="list-style-type: none"> 몸이 튼튼! - 피부와 근육을 만들고, 병에 대한 저항력을 높여줘요. ✓ 적게 먹으면 오랜 시간 활동할 때는 힘이 들어요.
채소류, 과일류 (무기질, 비타민)		<ul style="list-style-type: none"> 매끈S라인! - 몸의 기능을 조절해요. 피부 뽀송뽀송! - 피부가 예뻐지고, 변비와 비만 예방을 도와줘요. ✓ 채소는 매끼니 1-2가지 이상, 과일은 매일 1-2개 섭취
우유 및 유제품 (칼슘)		<ul style="list-style-type: none"> 뼈 튼튼! 이 튼튼! - 뼈와 이를 튼튼하게 하여 키를 자라게 해요 ✓ 매일 우유 등 유제품 1-2회 섭취
유지 및 당류 (지방)		<ul style="list-style-type: none"> 힘을 내고 체온을 유지하며, 몸을 외부의 충격으로부터 보호해요. ✓ 당류의 열량이 높아 많이 먹으면 비만이 되기 쉬워요. ✓ 유지 당류 과잉섭취 않도록 해요.
물 (수분공급)		<ul style="list-style-type: none"> 영양소 운반! - 영양소를 잘 사용하게 운반해 줍니다. 노폐물 배출! - 음식의 노폐물을 소변으로 배출하는 역할도 합니다. ✓ 탄산음료나 스포츠음료보다 물을 마시는 것이 좋아요.

6월의 제철 식재료



나는
누구의
꽃일까요?

- 바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.
- 감자는 비타민 C와 칼륨이 풍부한데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 혈압 조절에 도움을 줘요.
- 하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

이번 달의 절기 '**단오**' 와 '**하지**'

6월 10일 [단오]



- 음력 5월 5일** 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요.
- 그네뛰기, 씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.
- 임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 썩으로 호랑이 모양의 부채도 만들어 붙였어요
- 동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 **수릿날**이라고도 해요. 또한 빨갈게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

단오풍습



머리
감기

단오음식



수리취떡

단오놀이



씨름

6월 21일 [하지]



하지는 **일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날**입니다. 하지가 지나면 장마가 오는데, 하지가 지났는데도 장마가 오지 않으면 **기우제**를 지냈어요. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.

(출처: 식품의약품안전처, 교육부 학생건강정보센터, 식품안전나라)